



Перебування вдома протягом тривалого періоду часу, може серйозно вплинути на підтримання фізичної активності. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності мають негативний вплив на здоров'я, благополуччя і якість життя.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ПРОТЯГОМ ЦЬОГО ЧАСУ.

ЩОБ ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ НЕОБХІДНО 150 ХВИЛИН ПОМІРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ АБО 75 ХВИЛИН ІНТЕНСИВНОГО ФІЗИЧНОГО АКТИВНОСТІ НА ТИЖДЕНЬ АБО ПОЄДНАННЯ ПОМІРНОЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.

Для підтримки активної фізичної форми і скорочення сидячого способу життя в умовах домашнього карантину з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору спробуйте робити наступне:

• РОБІТЬ КОРОТКІ АКТИВНІ ПЕРЕРВИ ПРОТЯГОМ ДНЯ.

Короткі розминки є доповненням до рекомендацій щодо тривалості фізичної активності протягом тижня. Ви можете взяти за основу звичайні вправи для підтримки фізичної активності щодня. Танці, ігри з дітьми і виконання домашніх обов'язків, таких як прибирання будинку і догляд за садком, також дозволяють залишатися фізично активними в домашніх умовах.



• ВИКОРИСТОВУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСИ.

Скористайтесь перевагою онлайн-ресурсів, що пропонують комплекс фізичних вправ. Багато з них знаходяться в безкоштовному доступі на YouTube. За відсутності досвіду виконання подібних вправ, будьте обережні і візьміть до уваги свої обмеження.

• ХОДІТЬ.

Навіть в невеликих приміщеннях ходіння по периметру або ходьба на місці можуть допомогти вам залишатися активними. Якщо вам дзвонять, під час розмови не сидіть, а стійте або ходіть по кімнаті. Якщо ви вирішили вийти на вулицю, щоб прогулятися або зайнятися спортом, переконайтеся, що ви перебуваєте на відстані не менше 1 метра від інших людей.



• ПРОВОДЬТЕ ЧАС В СТОЯЧОМУ ПОЛОЖЕННІ.

Скоротіть час, який ви проводите в сидячому положенні, і по можливості віддавайте перевагу положенню стоячи. В ідеалі в кожен окремий період намагайтеся сидіти або лежати **не більше 30 хвилин**. Розгляньте можливість використання столу на високих ніжках, що дозволяє працювати в положенні стоячи, або використовуйте як підставки книги або інші пристосування. Під час відпочинку в сидячому положенні віддавайте перевагу розумовим видам діяльності, таким як читання, настільні ігри та пазли.

● РОЗСЛАБЛЯЙТЕСЯ.



Медитація, глибокі вдихи і видихи допоможуть вам зберігати спокій.

● ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я:

- ✓ **Правильно харчуйтеся.** Забезпечте ваш раціон достатньою кількістю фруктів і овочів. Віддавайте перевагу цілюзерновим та не рафінованим продуктам.
- ✓ **Вживайте достатню кількість води.** Пийте звичайну воду замість цукровмісних напоїв.
- ✓ **Обмежте споживання солі, цукру і жиру.**
- ✓ **Обмежте або виключіть споживання алкогольних напоїв.** Бажано повністю виключити алкогольні напої молодим людям, вагітним та жінкам, що годують грудьми. Також алкогольні напої необхідно уникати з причин, пов'язаних зі станом здоров'я.



БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ!

